

Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Верховська М. В.

Дніпропетровський національний університет ім. Олесь Гончара

Анотації:

Мета: представити основи для програмування моделі заняття з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. **Матеріал:** джерельну базу дослідження становлять офіційні документи керівних органів Європейського Союзу щодо розвитку фізкультурної освіти, навчальні плани й програми підготовки учителів фізичної культури, навчальні програми з фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, наукові праці, довідково-енциклопедична література, періодичні вітчизняні та зарубіжні видання. У дослідженні використовуються показники статистичної обробки даних пілотажного експерименту, в якому взяло участь 178 учителів фізичної культури. **Результати:** загальноосвітні навчальні заклади отримали право вибору з поміж існуючих варіантів навчання та виховання, а також конструювання нових. Тому закономірним виявляється рух учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури, зміна концепції спортивної орієнтації фізичної культури на оздоровчу, що спрямовується на створення варіативних навчальних планів, розробку і апробацію нових технологій тощо. **Висновки:** програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але відмінюють жорстку нормативність і авторитарність шкільних програм, формують позитивну мотивацію до предмета, сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, коригують стан здоров'я всіх учасників цього процесу.

Ключові слова:

фізична культура, оздоровчий, технології, програма, заняття, урок.

Верховская М. В. Основы программирования занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений. Цель: представить основы для программирования модели занятия с использованием физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры с учащимися общеобразовательных учебных заведений. **Материал:** информационную базу исследования составляют официальные документы руководящих органов Европейского Союза по развитию физкультурного образования, учебные планы и программы подготовки учителей физической культуры, учебные программы по физической культуре общеобразовательных учебных заведений, научные труды, справочно-энциклопедическая литература, периодические отечественные и зарубежные издания. В исследовании приняло участие 178 учителей физической культуры. **Результаты:** Общеобразовательные учебные заведения получили право выбора из существующих вариантов обучения и воспитания, а также конструирования новых. Поэтому закономерным оказывается направленность учителей физической культуры на использование физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры, изменение концепции спортивной ориентации физической культуры на оздоровительную, направляемую на создание вариативных учебных планов, разработку и апробацию новых технологий и т.п. **Выводы:** Программирование занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий не меняют логики учебно-воспитательного процесса, но отменяют жесткую нормативность и авторитарность школьных программ, формируют положительную мотивацию к предмету, способствуют оздоровительному и тренировочному эффекту, корректируют состояние здоровья всех участников процесса.

физическая культура, оздоровительный, технологии, программа, занятие, урок.

Verkhovska M.V. Basics of programming exercises using health and fitness technology in physical education pupils of secondary schools. Purpose: to present a framework for programming model classes using athletic health technologies at physical training lessons to pupils of general education schools. **Material:** the information base on research constitute official documents of the governing bodies of the European Union for the development of sports education. Also - the curricula and training programs for teachers of physical training, training programs on physical training of general educational institutions, research papers, reference and encyclopaedias, periodicals, national and foreign publications. The study involved 178 teachers of physical culture. **Results:** The general education schools were given the right choice of the existing options of training and education. Also - the construction of new ones. Therefore, the logical focus is physical education teachers to use technology in improving physical fitness physical training lessons, changing the concept of sports orientation of physical training on wellness. This concept aims at developing various curricula, development and testing of new technologies and more. **Conclusions:** Programming exercises using athletic health technologies do not change the logic of the training and educational process. They cancel stringent regulatory and authoritarian school programs, form the subject of a positive motivation to contribute to improving and training effect, adjust the health status of all participants.

physical culture, health, technology, software, activity, lesson.

Вступ.

У суспільстві немає більш багатогранного й діалектичного явища ніж школа. Це інститут, через який протягом року проходить все населення України, незалежно від статусу, національності, віросповідання. Подальша інтенсифікація та ускладнення процесу навчання в школі вимагає від учнів все більш великих психічних і фізичних зусиль. Одним із головних напрямків роботи загальноосвітніх навчальних закладів є діяльність, яка спрямована на збереження здоров'я дітей. Дбати про фізичне здоров'я, формувати розумові та фізичні якості покликана фізична культура. Загальноосвітні навчальні заклади одержали право вибору з-поміж існуючих варіантів навчання та ви-

ховання, а також конструювання нових варіативних навчальних планів та програм, розробку та апробацію нових технологій. У фізичній культурі, це впровадження у навчальний процес фізкультурно-оздоровчих технологій.

Таким чином, не зважаючи на лавину новацій, на практиці діючі програми з фізичної культури в школі наповнені видами спорту, які користуються низькою популярністю у дітей, орієнтовані на військово-прикладну та спортивну підготовку та здачу нормативів, які вимагають певного рівня фізичної підготовки, а кількість годин для цієї підготовки не передбачено програмою. Кількість уроків на тиждень обмежена, а батьківські комітети скорочують кількість уроків фізичної культури з трагічних випадків останніх років, коли на уроках фізичної культури загинули діти. Все

це сприяє негативній динаміці погіршення здоров'я підростаючого покоління, школярів молодшого, середнього, старшого шкільного віку. Викликом сучасної політичної ситуації, що склалася в Україні є виявлення дуже низького рівня здоров'я молоді допризовного та призовного віку. Для сучасних дітей з їх станом здоров'я необхідні заняття оздоровчого напрямку, які сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей та тренувальному ефекту функційних можливостей організму.

Тема дослідження відповідає тематичному плану наукових досліджень «Оновлення концептуальних засад української професійної освіти на етапі євроінтеграції», (номер державної реєстрації 0109U002114).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – визначити та обґрунтувати основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій.

Завданням дослідження було провести аналіз наукової та науково-методичної літератури, спостереження майстер-класів з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій з 2001 по 2014 рр. Визначити на яких основах програмуються заняття з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій.

Методи дослідження. Аналіз документальних матеріалів та літературних джерел, серед яких: документи керівних органів Європейського Союзу щодо розвитку фізкультурної освіти, нормативні документи стандартів підготовки учителів, навчальні програми з фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, матеріали наукових конференцій, наукові праці (монографії, дисертації, статті), довідково-енциклопедична література, періодичні вітчизняні та зарубіжні видання. Відвідуване близько 100 практичних майстер-класів міжнародних фізкультурно-оздоровчих конвенцій протягом з 2001 по 2014 рр. Статистичні дані пілотажного експерименту, у якому взяли участь 178 учителів фізичної культури м. Мелітополя та м. Дніпропетровська сприяли якісно-кількісному аналізу готовності використовувати фізкультурно-оздоровчі технології на уроках фізичної культури. Статус респондентів приблизно однаковий. Всі вони учителя фізичної культури віком від 24 до 48 років, жінок 55,05 %, чоловіків – 44, 95%. Всі мають освіту: середню спеціальну або вищу. За способом спілкування з респондентами анкетування «Діагностична методика визначення готовності учителів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності» заочне, за способом вручення анкети – роздаткове, індивідуальне. За обсягом охоплених – суцільне.

Результати дослідження.

В результаті аналізу документальних матеріалів та літературних джерел, спостереження практичних майстер-класів міжнародних фізкультурно-оздоровчих конвенцій дефініція «фізкультурно-оздоровча технологія» - це синтез сучасних науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні, спеціальних знань, практич-

ного досвіду реалізації інноваційних форм фізичних вправ та новітніх психолого-педагогічних підходів на забезпечення рухової активності з метою гармонійного, передусім фізичного розвитку, з урахуванням статевих та вікових особливостей тих, хто займається, їх мотиваційних пріоритетів з використанням сучасного спортивного обладнання, сучасних засобів забезпечення та контролю. Відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій в тому, що основний засіб – це практичні фізичні вправи та орієнтація на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму.

У наш час вченими ведуться пошуки нових підходів до складання фізкультурно-оздоровчих програм з метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання [4, 11]; визначаються більш результативні форми організації діяльності школярів та ведуться пошуки методів і засобів, що активізують зацікавленість учнів не тільки до уроків фізичної культури, а й формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами [3, 5, 9, 12, 13]; опрацьовуються питання оптимізації рухових режимів та покращення рівня фізичної підготовленості, дозування фізичних навантажень з урахуванням психофізіологічних, типологічних та соціальних особливостей учнів [6, 7, 8, 10].

Якщо підвести підсумки стосовно пілотажного експерименту, то можна виділити ключові аспекти, які стосуються використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Ставляться з великою зацікавленістю, та бажають використовувати ці технології – 73,03% учителів фізичної культури. Найбільшою популярністю у учителів фізичної культури при користуванні на уроках фізичної культури займають все ж таки традиційні форми занять: спортивні ігри, легка атлетика, плавання, гімнастика. З нетрадиційних видів, але передбачених програмою популярні заняття на тренажерах, ритміка та хореографія, рухливі ігри. Найменшою популярністю в учителів користуються кросова підготовка, лижна підготовка. Нетрадиційні види занять фізичною культурою вже відомі учителям. Степ-аеробіка, яка нещодавно з'явилась у шкільній програмі, але не так поширена, тому що потребує спеціального обладнання, набрала більшість голосів. Учителям подобаються тренажери, заняття з фідболами, аква-аеробіка, деякі вказали такий вид як йога та пілатес.

З опитуваних учителів мають здатності до проведення уроків з використанням традиційних видів фізичного виховання у рамках шкільної програми – 91,56% учителів, а здатності до проведення уроків з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій – 10,12% учителів фізичної культури, здатності до складання програм та занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій мають 10,67% учителів. Рівень знань стосовно проведення уроків фізичної культури з використанням традиційних видів фізичного виховання – 70,32%, Рівень знань стосовно проведення уроків фізичної культури з викорис-

танням фізкультурно-оздоровчих технологій – 5,13%. Рівень умінь та навичок стосовно проведення уроків фізичної культури з використанням традиційних видів фізичного виховання – 71,93%, Рівень умінь та навичок стосовно проведення уроків фізичної культури з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій – 7,18%. Негативними причинами впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальну програму загальноосвітніх навчальних закладів є: недостатність знань, умінь та навичок учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій – 24,72% респондентів указали на це; відсутність або недостатність навчально-методичного забезпечення – 23,60%; відсутність або недостатність обладнання для фізкультурно-оздоровчих технологій – 23,03%. Потім вже матеріально-технічні умови – 14,60%; кількість уроків не відповідає гігієнічним нормам – 8,43%; лікарський контроль стану здоров'я школярів не на належному рівні – 3,37%. Серед учнів визначено, що серед хлопців найпопулярнішим видами рухової активності є: спортивні ігри, одноборства та заняття у тренажерному залі, серед дівчат – степ-аеробіка, одноборства та спортивні ігри. До числа пріоритетних видів рухової активності не увійшли види спорту (окрім спортивних ігор), які складають основу курсу фізичної культури в школі. Учні також вказали на те, що вони б з задоволенням займалися і фітбол-гимнастикою, і йогою, і пілатесом, і багатьма іншими.

Особливості діяльності учителя фізичної культури, зумовлені перш за все, специфікою проведення уроків. Загальновідомо, що урок – основна форма організації з фізичного виховання дітей у школі. В нашому педагогічному дослідженні поняття «урок з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій» та «заняття з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій» тотожні, які доповнюють друг друга. Час і місце програм та занять зумовлюється навчальною програмою, планом та розкладом, які розроблені загальноосвітнім навчальним закладом. Фізкультурно-оздоровче заняття в системі занять або як складова циклу уроків з фізичного виховання є відносно самостійною ланкою, пов'язана в певній послідовності з іншими рівнозначними ланками.

При програмуванні занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій враховуються загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, особливості методики фізичного виховання дитячого контингенту. В педагогічному аспекті фізкультурно-оздоровчі заняття це форми фізкультурно-оздоровчих технологій.

Різноманітність фізкультурно-оздоровчих занять не означає вільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання, адже (у нашому випадку урок фізичної культури) базується на деяких закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які в свою чергу формуються в принципи. Вони мають багато спільного з дидактичними

принципами і принципами спортивного тренування, які розроблені у спорті вищих досягнень.

Якщо проводити класифікацію фізкультурно-оздоровчих занять по спрямованості фізичного навантаження, то на сьогодні існують три різновиди програм оздоровчих занять. В першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом. За даними літературних джерел [1, 2] віддається перевага використанню фізичних навантажень аеробної спрямованості. В іншому випадку заняття передбачають використання вправ силового та швидко-силового характеру, з навантаженнями інтервалами м'язової роботи, які чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колових методів. В третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання змішаних методик різноманітних вправ. Ми пропонуємо четвертий випадок – це авторські заняття учителя фізичної культури з конкретними учнями після моніторингу діагностики циклу занять, який дозволяє виявити яка фізична якість недостатньо розвивається. Програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій дозволяє програмувати всі частини заняття відповідно мети.

В структуру фізкультурно-оздоровчого заняття входять наступні компоненти: розминка; аеробна частина; силова частина; компонент розвитку гнучкості; заключна частина. Необхідною умовою фізкультурно-оздоровчого заняття є проведення лікарсько-педагогічного контролю. Обов'язковою умовою циклу занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій – є моніторинг розвитку фізичних якостей. Методами занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій є практичні відтворення дій фізичними вправами. Мета занять в реалізації можливості оптимального фізичного розвитку, всебічного удосконалення фізичних якостей у поєднанні з вихованням духовних та моральних якостей дитини, тому різноманітність вправ дуже велика. На табл. 1 можна побачити класифікацію фізичних вправ, але це не повна картина та потребує удосконалення.

Співвідношення інтенсивності і тривалості вправ, які використовуються в фізкультурно-оздоровчих заняттях, знаходиться у взаємній залежності. Чим вища інтенсивність, тим менша тривалість вправи, чим вища інтенсивність загального навантаження на занятті, тим менша його тривалість [14-23]. Для оздоровчого ефекту першорядне значення має не структура вправ, а їх направленість та дозування.

Дозування навантаження – це зміна його обсягу та інтенсивності. Дослідженнями провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту були визначені фактори, за якими повинно здійснюватися дозування навантаження на заняттях фізкультурно-оздоровчого характеру: раціональні параметри темпу, спрямованість, кількість повторень вправ, зв'язок амплітуди при виконанні вправ з темпом та координаційною складністю в залежності від віку та функціонального

Таблиця 1

Класифікація фізичних вправ на заняттях з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ			
ІДЕОМОТОРНІ	ГІМНАСТИЧНІ	ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ, З ОБЛАДНАННЯМ, НА ТРЕНАЖЕ- РАХ, В БАСЕЙНІ	ХОРЕОГРАФІЧНІ
	<i>ЗА АНАТОМІЧНОЮ ОЗНАКОЮ:</i> для верхніх кінцівок для верхніх кінцівок та плечового поясу для плечового поясу для плечового поясу та спини для шиї для тулуба для м'язів черевного пресу для м'язів тазового дна для нижніх кінцівок	ЗІ СНАРЯДАМИ ТА ПРЕДМЕТА- МИ (степ-платформи, гантелі, медичні м'ячі, гумові стрічки та ін.)	В П Р А В И К Л А С И Ч Н О Ї ХОРЕОГРАФІЇ
	<i>ЗА ХАРАКТЕРОМ:</i> дихальні (статичні та динамічні) порядкові підготовчі коригуючі Вправи на рівновагу Вправи на координацію Вправи на опір Виси та упори Підскоки та стрибки Вправи на розтягування Вправи на розслаблення	НА ТРЕНАЖЕРАХ кардіотренажери силові тренажери	ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА РУХИ (сучасні напрями, східні, латино- американські, хіп- хоп та ін..)
	<i>ДИНАМІЧНІ (ІЗОТОНІЧНІ):</i> Активні пасивні	З ОБЛАДНАННЯМ У БАСЕЙНІ (нудли, водні гантелі тощо)	
	<i>СТАТИЧНІ (ІЗОМЕТРИЧНІ)</i>		

стану тих, хто займається. Один із важливих факторів дозування навантаження на уроках фізичної культури з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій – розподіл його в рамках одного заняття.

На основі аналізу літературних джерел, спостереження, вітчизняного та зарубіжного досвіду фізкультурно-оздоровчі програми та заняття можна класифікувати на чотири напрями (табл. 2):

- найбільше розповсюдження отримали фізкультурно-оздоровчі програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості;
- фізкультурно-оздоровчі програми та заняття анаеробного напрямку, насичені силовими вправами;
- фізкультурно-оздоровчі програми та заняття фізкультурно-рекреаційного напрямку, в української редакції «розум та тіло», в англійської редакції «mind&body»;
- авторські програми та заняття, на основі синтезу усіх трьох напрямів.

На сьогоднішній день відомо більше 300 назв фізкультурно-оздоровчих занять різних напрямів. Єдиний спосіб оцінити їх ефективність – застосовувати їх. Ці назви виникають за принципом: хто розробив заняття, так його і назвав, або за ознаками фізичного

навантаження, або хореографічних вправ які домінують в конкретному занятті.

Зниження уваги до фізичної культури та спорту привело до погіршення матеріально-технічної бази загальноосвітніх навчальних закладів. Моральне застаріле спортивне обладнання залів вже не дозволяє в повному обсязі вирішувати завдання фізичного виховання сучасності. Адже стандартне обладнання - «козел», канат, мати, м'яч, лижі - не дають змогу тренувати, скажімо, вибірково м'язи рук або швидкість рухів. Наслідком підвищеної уваги до новацій у оздоровчій фізичній культурі для фізкультурно-оздоровчих технологій використовується сучасне обладнання, яке розробляється науковцями в галузях медицини, фізіології. Приведемо не повний опис більш популярного обладнання:

- тренажери для розвитку витривалості (велотренажери, велоергометри, бігові доріжки, степери, гребні тренажери, райдери, еліптичні тренажери);
- тренажери для розвитку сили (з убудованими вагами, верстами для роботи з вільними об'єктами – штангами, гирями, гантелями);
- тренажери типу «ЕКО», кінезіо, повесні «терасети», гравітаційні та інші;
- обладнання для фізкультурно-оздоровчих про-

Таблиця 2

Напрями занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій

АЕРОБНІ ТРЕНУВАННЯ (КАРДІОНАВАНТАЖЕННЯ)	АНАЕРОБНІ ТРЕНУВАННЯ (СИЛОВІ)	НАПРЯМ «РОЗУМ ТА ТІЛО» (В АНГЛІЙСЬКОЇ РЕДАКЦІЇ «MIND&BODY»), РЕКРЕАЦІЙНИЙ НАПРЯМ, НАПРЯМ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ	ВАРІАЦІЇ З ВИКОРИСТАН- НЯМ УСІХ НАПРЯМІВ
1. гімнастично-атлетичне (класич- на аеробіка, всі різновиди аеробіки оздоровчої, прикладної, спортивної); 2. з обладнанням, на тренажерах, в басейні (степ, памп, слайд, бодибар, фїтбол, медичні м'ячі) 3. танцювальні напрями західно- європейські та латино-американські (джаз - , сальса-, латино-, хїп-хоп – аеробіка, джаз-аеробіка, сальса- аеробіка та ін.) 4. циклічного характеру (наприклад степ, сайкл-аеробіка); 5. напрям «схід-захід», що з'єднало європейську і східну культури у сфері сучасних тренувань (йога, тай-бо, кібо); 6. аквааеробіка	1. тренажери 2. вільні вєса 3. бодибїлдїнг 4. функціональне тренування 5. силове статичне тренування 6. террасети	1. пїлатес 2. йога 3. стретчинг 4. шейпїнг 5. каланетїк 6. аутогенне тренування 7. медїтацїї в статичних позах 8. дихальні гімнастики	авторські про- грами та заняття викладачїв

Таблиця 3

Деталїзація програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій

Деталї, від яких залежить програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій				
особливості контингенту	наявність або відсутність об- ладнання	наявність або відсутність музично- го супроводу	варіанти фізичних вправ фізкультурно-оздоровчого за- няття, відповідно мети	час реалїзацїї

- грам та занять (кор-дошка, степ-платформа, дека-
платформа, слайд, батут, еспандери маленького,
середнього та великого опїру, еспандери для кор-
дошки, фїтбола та степ-платформи, гімнастичні
палицї, штанги для аеробїки вагою від 1 кг до 10
кг, гантелї, м'ячі гумовї, діаметром від 55 до 75 см
– фїтболи, медичні м'ячі від 1 кг до 5, аксесуари
для йоги (мати, паски, блоки), кїльце для пїлатес
(їзотонїчне), гумовї стрїчки, скакалки, цилїндри та
полуцилїндри для пїлатес
- обладнання для басейну (водні гантелї, печатки
з перепонками, пояса, дошки для плавання, аква-
степ-платформи, нудди).

Музичний супровід є невід'ємною частиною біль-
шості фізкультурно-оздоровчих програм та занять,
особливо з аеробїки. Музика, яка подобається дїтям,
підтримує на належному рівні емоцїйний фон та про-
дуктивність занять, допомагає легше витримувати
навантаження, покращує психїчно-емоцїйний стан,
полегшує формування рухових навичок, взагалї під-
вищує інтерес до занять. Наприклад, зарубїжні тан-
цювальні композицїї у англїйській редакцїї вигляда-
ють так:

- Avicii feat. Etta James - ID (Levels);
- Bob Sinclar feat. Pitbull & DragonFly & Fatman
Scoop - Rock The Boat;
- Javi Reina & Alex Guerrero feat. Syntheticsax - Oig
2012;

Якщо розглядати програмування заняття фізичною
культурою на котрому учитель використовує фізкуль-
турно-оздоровчі технологїї, воно має таку деталїзацїю
(табл. 3). Вже відповідно цих деталей програмується
підготовча, основна та заключна частина заняття.

Висновки

Основи програмуються занять з використанням
фізкультурно-оздоровчих технологій у процесї фізич-
ного виховання учнів загальноосвітніх навчальних
закладів, це: 1) урахування закономірностей навчан-
ня руховим дїям і розвитку фізичних якостей, осо-
бливостям методики фізичного виховання дитячого
контингенту; 2) фізкультурно-оздоровче заняття має
відповідати основним принципам фізичного вихован-
ня; 3) проведення лікарсько-педагогїчного контролю
та монїторингу розвитку фізичних якостей; 4) різно-
манїтність фізичних вправ, використання вправ з усіх
напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій, спів-

відношення інтенсивності і тривалості вправ; 5) бажано наявність сучасного обладнання (степ-платформи, медичні м'ячі, фітболи тощо) та музичного супроводу.

Подальші дослідження доцільно провести у оновленні змісту програм фізичної культури школярів шляхом введення фізкультурно-оздоровчих занять, які є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій, що відповідають їх інтересам, сприяють оздоровчому, а головне – тренувальному ефекту. Підготовка учителів, які володіють досвідом використання фізкультурно-оздоровчих технологій, формують технічно-матеріальну базу, програмують нові сучасні,

привабливі, емоційно захоплюючи заняття фізичною культурою. науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями в залежності від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя.

Література

- Безпутчик В. Г. Изучение эффективности использования танцевально-гимнастических упражнений аэробики на физическое развитие младших школьников // Современный олимпийский спорт для всех : VII Междунар. науч. конгр. – М., 2003. – Т. 3. – С. 7.
- Верблюдов І. Порівняльне дослідження дії вправ аеробної спрямованості в індивідуальних тренувально-оздоровчих програмах студентів педагогічних ВНЗ // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 321 – 323.
- Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.04 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Віндюк. – Л., 2002. – С. 18-22.
- Воропасів Д. С. Необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 224 – 227.
- Дрозд І. Особливості формування інтересу молодших школярів до занять фізичною культурою як запорука здорового здоров'я // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 57 – 60.
- Долинний Ю. Методичні особливості використання психорегуляції і нетрадиційних методів дихальної гімнастики в процесі занять з фізичного виховання в СМО // Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 283 – 286.
- Кібальник О. Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13–15 років шляхом впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2007. – № 9. – С. 73 – 77.
- Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посібник / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 48 с.
- Кожевникова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 109 – 113.
- Колесень А. Развитие и формирование координационных способностей детей 5 – 6 лет на занятиях по физической культуре // Спортивная наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 168 – 170.
- Корж Н. Л. Обгрунтування занять аеробікою для старшокласниць 15 – 16 років / Н. Л. Корж, О. Є. Черненко, А. М. Гурсьва, О. А. Гордейченко // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Х., 2006. – С. 70 – 76.
- Круцевич Т. Ю. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VII Междунар. научн. конгр. : материалы конф. – М., 2003. – Т. 3. – С. 262 – 263.
- Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом : зб. наук. запис. Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. 2000. – № 7. – С. 96 – 103.

References:

- Bezputchik V. G. *Sovremennyy olimpijskij sport dlia vsekh* [Modern Olympic sport for all], 2003, vol.3, p. 7.
- Verbliudov I. *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sport science of Ukraine], 2003, vol.7(2), pp. 321 – 323.
- Vindiuk A. V. *Osnovi tekhnologiyi samostijnikh zaniat' fizichnimi vpravami uchniv molodshikh klasiv* [Technology basics independent exercise junior pupils], Cand. Diss., Lviv, 2002, pp. 18-22.
- Voropaiev D. S. *Neobkhidnist' vprovadzhennia zdorov'iazberigaiuchikh tekhnologij v zakladakh osviti*. [The need for the introduction of healthy technologies in educational institutions], *Suchasni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu shkoliariv ta studentiv Ukraini* [Modern problems of physical education and sport of Ukraine pupils and students], Sumy, 2007, pp. 224 – 227.
- Drozdz I. *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sport science of Ukraine], 2006, vol.10(4), pp. 57 – 60.
- Doлинний Іu. *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sport science of Ukraine], 2003, vol.7(2), pp. 283 – 286.
- Kibal'nik O. Ia. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.9, pp. 73 – 77.
- Kibal'nik O. Ia. *Pidvishchennia rukhovoyi aktivnosti pidlitiv z vikoristanniam zaniat' fitnesom ozdorovchogo spriamuvannia* [Increased motor activity of adolescents using fitness health guidance], Sumy, SSPU Publ., 2006, 48 p.
- Kozhevnikova L. *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sport science of Ukraine], 2006, vol.10(4), pp. 109 – 113.
- Kolesen' A. *Razvitie i formirovanie koordinacionnykh sposobnostej detej 5 – 6 let na zaniattiakh po fizicheskoi kul'ture* [Development and formation of coordination abilities of children 5 - 6 years zanyattiyah for physical culture]. *Sportivna nauka na rubezhi stolit'* [Sports science at the turn of the century], Kiev, 2000, pp. 168 – 170.
- Korzh N. L. *Obgruntuvannia zaniat' aerobikoiu dlia starshoklasnic' 15 – 16 rokiv* [Justification aerobics to high school 15 - 16 years], *Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu* [Current Problems of Physical Education and Sport], Kharkov, 2006, pp. 70 – 76.
- Kruevich T. Iu. *Sovremennyy olimpijskij sport dlia vsekh* [Modern Olympic sport for all], 2003, vol.3, pp. 262 – 263.
- Kruevich T. Iu. *Pedagogika* [Pedagogy], 2000, vol.7, pp. 96 – 103.
- Adeniran S. A., Toriola A.I. Effects of continuous interval running programmes on aerobic and an aerobic capacities in school girl aged 13 to 17 years. *Journal of sports medicine and physical fitness*. 1988, vol.28, pp. 260 – 266.
- Aggio D., Ogunleye A.A., Voss C., Sandercock G.R.H. Temporal relationships between screen-time and physical activity with cardiorespiratory fitness in English Schoolchildren: A 2-year longitudinal study. *Preventive Medicine* 2012, vol.55(1), pp. 37-39. doi:10.1016/j.ypmed.2012.04.012.
- Chovgan Ry., Ivanishyn I., Prezliata A. Level of development of the physical components of social activity schoolchildren 10-11 years children summer camp. *Physical Education of Students* 2014, vol.2, pp. 50-55. doi:10.6084/m9.figshare.906941.
- Entwistle N. An Innovative Strategy to Promote Oral Health in Schoolchildren. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 1994, vol.114(6), pp. 311-313. doi:10.1177/146642409411400607.

14. Adeniran S. A., Toriola A.I. Effects of continuous interval running programmes on aerobic and an aerobic capacities in school girl aged 13 to 17 years. //Journal of *sports medicine* and physical fitness. 1988, vol.28, pp. 260 – 266.
15. Aggio D., Ogunleye A.A., Voss C., Sandercock G.R.H. Temporal relationships between screen-time and physical activity with cardiorespiratory fitness in English Schoolchildren: A 2-year longitudinal study. //Preventive Medicine 2012, vol.55(1), pp. 37-39. doi:10.1016/j.ypmed.2012.04.012.
16. Chovgan Ry., Ivanishyn I., Prezliata A. Level of development of the physical components of social activity schoolchildren 10-11 years children summer camp. //Physical Education of Students 2014, vol.2, pp. 50-55. doi:10.6084/m9.figshare.906941.
17. Entwistle N. An Innovative Strategy to Promote Oral Health in Schoolchildren. //The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health 1994, vol.114(6), pp. 311-313. doi:10.1177/146642409411400607.
18. Mayorga D., Viciania J., Cocca A. Relationship between Physical Self-Concept and Health-Related Physical Fitness in Spanish Schoolchildren. //Procedia - Social and Behavioral Sciences 2012, vol.69, pp. 659-668. doi:10.1016/j.sbspro.2012.11.458.
19. Murasko J.E. Associations between household income, height, and BMI in contemporary US schoolchildren. //Economics & Human Biology 2013, vol.11(2), pp. 185-196. doi:10.1016/j.ehb.2011.09.001.
20. Onyango-Ouma W., Aagaard-Hansen J., Jensen B.B. The potential of schoolchildren as health change agents in rural western Kenya. //Social Science & Medicine 2005, vol.61(8), pp. 1711-1722. doi:10.1016/j.socscimed.2005.03.041.
21. Qiu Q., Gu Y. Experimental study on plantar pressure of basic step in aerobics sports. //Procedia Engineering 2011, vol.15, pp. 4622-4625. doi:10.1016/j.proeng.2011.08.868
22. Rice P., Gunstone R. Health and sickness causation and the influence of Thai culture among Thai schoolchildren. //Research in Science Education 1986, vol.16(1), pp. 63-72. doi:10.1007/BF02356819.
23. Seabra A., Mendonça D., Maia J. Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren. //Journal of Science and Medicine in Sport 2013, vol.16(4), pp. 320-326. doi:10.1016/j.jsams.2012.07.008.
18. Mayorga D., Viciania J., Cocca A. Relationship between Physical Self-Concept and Health-Related Physical Fitness in Spanish Schoolchildren. //Procedia - Social and Behavioral Sciences 2012, vol.69, pp. 659-668. doi:10.1016/j.sbspro.2012.11.458.
19. Murasko J.E. Associations between household income, height, and BMI in contemporary US schoolchildren. //Economics & Human Biology 2013, vol.11(2), pp. 185-196. doi:10.1016/j.ehb.2011.09.001.
20. Onyango-Ouma W., Aagaard-Hansen J., Jensen B.B. The potential of schoolchildren as health change agents in rural western Kenya. //Social Science & Medicine 2005, vol.61(8), pp. 1711-1722. doi:10.1016/j.socscimed.2005.03.041.
21. Qiu Q., Gu Y. Experimental study on plantar pressure of basic step in aerobics sports. //Procedia Engineering 2011, vol.15, pp. 4622-4625. doi:10.1016/j.proeng.2011.08.868
22. Rice P., Gunstone R. Health and sickness causation and the influence of Thai culture among Thai schoolchildren. //Research in Science Education 1986, vol.16(1), pp. 63-72. doi:10.1007/BF02356819.
23. Seabra A., Mendonça D., Maia J. Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren. //Journal of Science and Medicine in Sport 2013, vol.16(4), pp. 320-326. doi:10.1016/j.jsams.2012.07.008.

Информация об авторе:

Верховская Марина Владимировна: ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9742-1060>; ronomarenko-34@mail.ru; Днепропетровский национальный университет им. Олеса Гончара; проспект Гагарина, 72, г. Днепропетровск, 49010, Украина.

Цитируйте эту статью как: Верховська М. В. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 17-23. doi: 10.15561/18189172.2015.0104

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedu.org.ua/html/archive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 10.10.2014 г.
Опубликовано: 30.01.2015 г.

Information about the author:

Verkhovska M.V.: ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9742-1060>; ronomarenko-34@mail.ru; Oles Honchar Dnipropetrovsk National University; Avenue Gagarina, 72, Dnipropetrovsk, 49010, Ukraine.

Cite this article as: Verkhovska M.V. Basics of programming exercises using health and fitness technology in physical education pupils of secondary schools. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, vol.1, pp. 17-23. doi: 10.15561/18189172.2015.0104

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedu.org.ua/html/archive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 10.10.2014
Published: 30.01.2015